

**KEEFEKTIFAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI
(Penelitian pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kebakkramat
Tahun Ajaran 2016/2017)**



SKRIPSI

Oleh:

ANNISA ENDAH NASTITI

K3113005

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

2017

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Annisa Endah Nastiti

NIM : K311005

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **"KEEFEKTIFAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 KEBAKKRAMAT TAHUN AJARAN 2016/2017"** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Juli 2017

Yang membuat pernyataan

Annisa Endah



**KEEFEKTIFAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK
MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI
(Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kebakkramat
Tahun Ajaran 2016/2017)**

**Oleh :
ANNISA ENDAH NASTITI
K3113005**

Skripsi

**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2017**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Annisa Endah Nastiti
NIM : K3113005
Judul : Keefektifan Teknik *Thought Stopping* untuk Meningkatkan
Kepercayaan Diri pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP
Negeri 1 Kebakkramat Tahun Ajaran 2016/2017

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

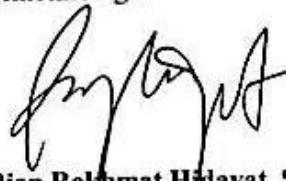
Surakarta, Juli 2017

Pembimbing I



Dr. Siti S Fadhillah, M.Pd
NIP. 195408121981032001

Pembimbing II

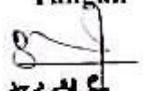
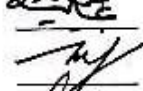
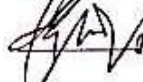



Rian Rokhmah Hidayat, S.Pd., M.Pd
NIP. 198903152014041001


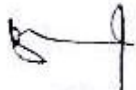
PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Annisa Endah Nastiti
NIM : K3113005
Judul : Keefektifan Teknik *Thought Stopping* untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kebakkramat Tahun Ajaran 2016/2017

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Rabu, 24 Juli 2017 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 3 (Tiga) bulan. Skripsi ini telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji. Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji :

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Edy Legowo, M.Pd.	
Sekretaris	: Ulya Makhmudah, M.Pd.	
Anggota 1	: Dr. Siti. Fadhilah, M.Pd.	
Anggota 2	: Rian Rokhmad Hidayat, M.Pd.	

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
 Prof. Dr. Iko Nurkanto NIP. 198101271987021001	 Dr. Edy Legowo, M.Pd NIP. 195703241983031002

ABSTRAK

Annisa Endah Nastiti. K3113005. TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 KEBAKKRAMAT TAHUN AJARAN 2016/2017. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Juli 2017.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan teknik *thought stopping* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Kebakkramat Tahun Ajaran 2016/2017.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Subjek penelitian adalah peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Kebakkramat yang memiliki kepercayaan diri rendah. Subjek penelitian ini berjumlah 20 orang. Subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu 10 orang menjadi kelompok eksperimen dan 10 orang menjadi kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data menggunakan angket kepercayaan diri. Validasi data menggunakan *Bivariate Pearson* dengan bantuan SPSS 20. Analisis data menggunakan Uji *Mann Whitney* dengan bantuan SPSS 20.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi 0,015, artinya bahwa ada perbedaan yang signifikan data *posttest* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Kesimpulan penelitian eksperimen ini teknik *thought stopping* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri Kebakkramat tahun ajaran 2016/2017.

Kata kunci : *Thought Stopping*, Kepercayaan Diri Peserta Didik, SMP

ABSTRACT

Annisa Endah Nastiti. K3113005. ***THE EFFECTIVENESS OF THOUGHT STOPPING TECHNIQUE TO IMPROVE 8th GRADE STUDENT'S SELF CONFIDENCE AT JUNIOR HIGHT SCHOOL N 1 KEBAKKRAMAT IN THE ACADEMIC YEAR OF 2016/2017.*** Thesis, Faculty of Teacher Training and Education Sebelas Maret University Surakarta. July 2017.

The purpose of this research was to test the effectiveness of the thought stopping technique to improve student's self confidence of 8th grade at Junior Hight School N 1 Kebakkramat in academic year of 2016/2017.

This research was Quasi Experimental Design. Subjects of this research were 8th grade students at Junior Hight School N 1 Kebakkramat who have low self confidence. The subjects has 20 persons, subjects were divided into two groups of 10 persons in the experimental group and 10 persons of control group. The technique of data collection use questionnaire of self confidence. The validate of data used Pearson bivariate techniques with SPSS.20. The analysis of the data in this research used Mann Whitney formula with SPSS.20.

The result of hypothesis test showed the significant score was 0.015, it means that there was a significant difference on posttest's result between experiment group and control group. This research concluded that thought stopping technique was effective to improve 8th grade student's self confidence at Junior Hight School N 1 Kebakkramat in academic year of 2016/2017.

Key Word: *Thought Stopping, Student's Self Confidence, Junior Hight School*

MOTTO

Ketika anda melihat seseorang yang telah diberikan kekayaan dan keindahan melebihi anda, lihatlah orang-orang yang masih mampu untuk bersyukur meski dalam kekurangan (HR Muslim)

Sukses seringkali datang pada mereka yang berani bertindak, dan jarang menghampiri penakut yang tidak berani mengambil konsekuensi (Jawaharlal Nehru)

Terima hinaan dan cacian yang diberikan orang lain kepada setiap kekurangan yang kita miliki, jadikan itu sebuah cambuk untuk meraih kesuksesan di masa depan (Annisa Endah Nastiti)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini kepada :

1. Allah SWT

Ya Allah, Puji syukur kupanjatkan kepada Mu Tuhan Yang Maha Esa, terimakasih atas segala nikmat dan karunia yang telah Engkau berikan kepada hamba Mu ini ya Allah

2. Bapak dan ibu tercinta (Bapak Sukimin dan Ibu Sriyati)

Kupersembahkan karya ini kepada kedua orang terhebat dalam hidupku, terimakasih atas semua doa, kasih sayang, dukungan, dan pengorbanan yang telah diberikan selama ini

3. Kakakku dan bulekku tersayang (Amien Nur Setyono dan Ragil Arita)

Kupersembahkan karya ini kepada kakak dan bulekku, terimakasih atas dukungan dan perhatian yang telah diberikan selama ini

4. Almamater UNS

Terimakasih atas ilmu dan pengalaman yang telah diberikan selama ini.

Kata Pengantar

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi yang berjudul “KEEFEKTIFAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 KEBAKKRAMAT TAHUN AJARAN 2016/2017” disusun guna memenuhi persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret.

Penyusunan skripsi ini tidak dapat berjalan dengan lancar tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Joko Nurkamto, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret yang telah memberikan ijin dan kesempatan dalam menyusun skripsi.
2. Dr. Edy Legowo, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret yang selalu memberi motivasi.
3. Dr. Siti Sutarmi Fadhillah, M.Pd, selaku Pembimbing I yang selalu memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi.
4. Rian Rokhmat Hidayat, S.Pd., M.Pd, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan guna terselesaikannya skripsi ini.
5. Udi Sadono, S.Pd, selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Kebakkramat yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian.
6. Tri Joko Pramono, S.Pd, selaku guru Bimbingan dan Konseling yang telah membantu pelaksanaan penelitian sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.
7. Peserta didik kelas VIII SMP N 1 Kebakkramat yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian.

8. Bapak dan Ibu tercinta yang selalu memberi motivasi bagi penulis sehingga penelitian dapat berjalan lancar.
9. Sahabat-sahabatku tersayang yang selalu memberi dukungan dan perhatian dalam penyusunan skripsi.
10. Teman-teman Program Studi Bimbingan dan Konseling 2013 yang telah berjuang bersama-sama untuk menyelesaikan studi.
11. Semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Saran maupun kritik yang membangun diharapkan oleh penulis. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Surakarta, Juli 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN	iv
HALAMAN PERSTUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN ABSTRAK	vii
HALAMAN MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. Kajian Pustaka	9
1. Kajian Tentang Kepercayaan Diri	9
2. Kajian Tentang Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Thought Stopping</i>	20
3. Teknik <i>Thought Stopping</i> untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Peserta Didik	28
4. Kerangka Berpikir	31
5. Hipotesis	33

BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
1. Tempat Penelitian	34
2. Waktu Penelitian	34
B. Rancangan/desain penelitian.....	35
C. Variabel Penelitian.....	36
1. Variabel Bebas.....	36
2. Variabel Terikat.....	37
D. Subjek Penelitian.....	38
E. Teknik Pengumpulan Data.....	39
1. Data.....	39
2. Sumber Data.....	39
3. Teknik Pengumpulan Data.....	39
F. Validasi Instrumen Penelitian.....	41
1. Uji Validitas.....	41
2. Uji Reliabilitas.....	44
G. Analisis Data.....	44
H. Prosedur Penelitian.....	45
1. Tahap Persiapan.....	45
2. Tahap Pelaksanaan Eksperimen.....	45
3. Analisis Data.....	46
4. Penyusunan Laporan.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Hasil Penelitian.....	47
B. Pembahasan.....	67
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	71
A. Simpulan.....	71
B. Implikasi.....	72
C. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir	31
3.1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	34
4.1 Skor <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	49
4.2 Skor <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	49
4.3 Skor <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	56
4.4 Skor <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	57
4.5 Skor Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	64
4.6 Skor Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	65

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.2 Rancangan Penelitian <i>Quasi Eksperimental Non Equivalent</i>	36
3.3 Penskoran Alternatif Jawaban Skala <i>Likert</i>	40
3.4 Kisi-kisi Angket Kepercayaan Diri.....	42
3.5 Kisi-kisi Angket Kepercayaan Diri Setelah Uji Coba.....	43
3.6 Hasil Uji Reliabilitas.....	44
4.1 Skor <i>Pretest</i>	48
4.2 Statistik Deskripsi Skor <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	50
4.3 Skor <i>Posttest</i>	55
4.4 Statistik Deskripsi Skor <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	57
4.5 Skor Data <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	63
4.6 Skor Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	64
4.7 Gainskor Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	65
4.8 Hasil Analisis Uji <i>Mann Whitney</i> Data <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling.....	77
2. Angket Kepercayaan Diri	81
3. Tabulasi Uji Coba Angket	89
4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	92
5. Angket Kepercayaan Diri Setelah Uji Coba.....	97
6. Tabulasi Skor <i>Pretest</i>	104
7. Pembagian Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	109
8. Tabulasi Skor <i>Posttest</i>	111
9. Hasil Uji <i>Mann Whitney</i>	114
10. Lembar Persetujuan.....	116
11. Jadwal Kegiatan Pelaksanaan <i>Treatment</i>	119
12. Daftar Hadir	121
13. Lembar Evaluasi	123
14. Dokumentasi	130
15. Surat Penelitian	134